

**CHRISTA DIEGELMANN
MARGARETE ISERMANN**

Kraft in der Krise

Ressourcen gegen die Angst

unter Mitarbeit von Gerald Hüther

Klett-Cotta



Alle Bücher aus der Reihe »Leben«
finden sich unter
www.klett-cotta.de/leben

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © LWA-Dann Tardif/Corbis

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und gebunden von
Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86027-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Wie können uns die Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung helfen, Wege aus der Krise zu finden?** ▶ SEITE 7
- **Warum ist es so wichtig, für uns stimmige Ressourcen zu entdecken?** ▶ SEITE 12
- **Vertrauen – das beste Mittel gegen Angst**
▶ SEITE 17
- **Wie beeinflusst Angst unser Gehirn?** ▶ SEITE 21
- **Resilienz: Was kann die psychische Widerstandskraft stärken?** ▶ SEITE 34
- **Wie können Sie sich in Krisen selbst gut unterstützen? Anregungen und zahlreiche Übungen: Das KRISEN-ABC** ▶ SEITE 46
- **Auf der beiliegenden CD: Ein inspirierendes Gespräch mit dem Neurobiologen Gerald Hüther**

Inhalt

1. WAS SOLL DAS? MUT ZU NEUEN ERFAHRUNGEN	7
2. KRISE, ANGST UND RESSOURCEN NUTZEN	12
3. VERTRAUEN IST GUT: DAS TRUST-PRINZIP	17
4. KEINE ANGST VOR DER ANGST	21
5. KRAFT AUS DER KRAFT	34
6. TRUST – AND GO! DAS KRISEN-ABC	46
6.1 K eeep cool !	54
6.2 R essourcen aktivieren	67
6.3 I nnehalten	89
6.4 S inn finden	95
6.5 E ngagement	108
6.6 N eues entdecken	114
6.7 A ktiv werden	120
6.8 B ewertungen ändern	124
6.9 C hancen erkennen	142
7. STATEMENTS AUS DEM GESPRÄCH MIT DEM HIRNFORSCHER GERALD HÜTHER	150
ANHANG	158
Verzeichnis der Übungen und Anregungen aus dem KRISEN-ABC.	158
Bücher, die wir empfehlen	160